

'நானும் என் விடபரும் ஆண்டவருக்கே ஊழியம் செய்வோம்' (யோசா 24:15)

நற்செய்திப் பணியாளர்

(சிவகங்கை மறைமாவட்ட தன்னார்வ நற்செய்திப் பணியாளர்களின் மாதச் செய்தி மடல்)

அருள் : XII

பிப்ரவரி 2021

சான்று : 02

யோசேப்பு கற்றுக் கொடுக்கிறவர்



களப்பணி - சாயல்குடி



பரிந்துரை செய்ம் - இடைக்காட்டுர்



வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் - சருகுணி



வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் - இடைக்காட்டுர்



பாசத்திற்குரிய நற்செய்திப் பணிக்குடும்பமே..

என் உயிரைக் காப்பாற்றும் என்னை விடுவித்தருளும். உம்மிடம் அடைக்கலம் புகுந்துள்ள என்னை வெட்கமுற விடாதேயும்” என்ற (தீருப்பாடல் 25:20) வரிகளை அறிக்கையிட்டு நம் அனைவருக்காகவும், அகில உலகிற்காகவும் செபிக்கிறேன். மூவொரு கடவுளின் பெயரால் உங்கள் அனைவரையும் வாழ்த்துகிறேன். இந்த பணியாளர் இதழ் மூலம் உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதிலே பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நடந்து கொண்டிருக்கிற வைரஸ் பேரழிவு, பொருளாதார நெருக்கடிகள், அன்றாட வேலை செய்வதன் மூலம் வாழ்வாதாரத்தை நடத்திய ஏழை எளிய மக்களின் துன்பங்கள், விசுவாசக் குறைவுகள், பய உணர்வுகள் உள்ள சூழ்நிலையில் தினசரிப் பதிவுகளாக வாடல்அப்பில் செய்திகள் அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன.

எங்களோடு இணைந்து அந்தச் செய்திகளை நற்செய்திப் பணியாளர் அல்லாத பலருக்கும் கொண்டு சேர்ப்பதில் உதவிபுரிந்து கொண்டிருக்கிற தீருநிலையினருக்காகவும் ஒரு சில நற்செய்திப் பணியாளர்களுக்காகவும் கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்துகிறேன்.

நாம் மண்ணகத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில் விண்ணகத்தில் எவையெல்லாம் பதிவு செய்யப்படுகின்றன என்பதை இவ்விதழில் தீயானிக்கப் போகிறோம். நம்மை ஆய்வு செய்து மனம் மாறுவோம்.

1. நம்முடைய முழு வாழ்வு :

நாம் அனைவருமே நடுவர் இருக்கை முன் நிறுத்தப்படுவோம் (உரோ 14:10) நம்முடைய வாழ்வு முழுவதும் பதிவு செய்யப்படுகிறது. நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மைக் குறித்துக் கடவுளுக்குக் கணக்குக் கொடுக்க வேண்டும் (உரோ 14:12) மேலும் 1 கொரி 3:11-15 வரை உள்ள பகுதியை வாசித்துப் பாருங்கள். நம்மைக் குறித்து விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்பட்டவைகள் நடுவர் இருக்கை முன் நிற்கும் போது வெளிப்படுத்தப்படும் (2 கொரி 5:10). நன்மை தீமைக்குத் தக்கவாறு கைமாறு கிடைக்கும். நம்முடைய ஒவ்வொரு அசைவும் விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன (தீபா 139). எனவே இந்தப் பேரழிவு நேரத்தில் மனம் மாறுவோம். நம்மிடம் குறைவுபட்டிருப்பவற்றைச் சீர்படுத்தி உருமாற்ற கடவுளிடம் சரணடைவோம்.

2. நாம் பேசும் வார்த்தைகள் :

நாம் பேசும் வார்த்தைகளும் விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. ஆண்டவருக்கு அஞ்சி நடந்தோர் ஒருவருக்கொருவர் உரையாடிக் கொண்டிருந்தபோது ஆண்டவர் உன்னிப்பாகக் கேட்டார். நினைவு நூல் ஒன்று அவர் திருமுன் எழுதப்பட்டது (மலா 3:16). அப்படியென்றால் அவருக்கு

அஞ்சாதவர் பேசுகிற வார்த்தைகளைக் கண்டு கொள்ள மாட்டார் என்பது பொருளா? மனிதர் பேசும் ஒவ்வொரு வீண் வார்த்தைக்கும் தீர்ப்பு நாளில் கணக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். உங்கள் வார்த்தைகளைக் கொண்டே நீங்கள் குற்றமற்றவர்களாகக் கருதப்படுவீர்கள். உங்கள் வார்த்தைகளைக் கொண்டே குற்றவாளிகளாகவும் கருதப்படுவீர்கள் என்று இயேசுக்கிறிஸ்து ஆண்டவர் (மத் 12:36-37) கூறுகிறார். அப்படியென்றால் நாம் பேசுகிற ஒவ்வொருவார்த்தைகளும் விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன.

“என் கற்பாறையும் மீட்பருமான ஆண்டவரே” என் வாயின் சொற்கள் உமக்கு ஏற்றவையாக இருக்கட்டும் என் உள்ளத்தின் எண்ணங்கள் உமக்கு உகந்தவையாய் இருக்கட்டும் (திபா 19:14). என்றும் ஆண்டவரே என் நாவுக்குக் காவல் வைத்தருளும். என் இதழ்களின் வாயிலில் காவலாளியை வைத்தருளும் (திபா 141:3) என்றும் பணிக்குடும்பத்தை அறிக்கையிடச் சொல்லி வருகிறேன். நானும் என் மனைவியும் தினசரி அறிக்கையிடுகின்றோம். இதில் தவறு நேரிடும் போதெல்லாம் இவ்வறிக்கையினை ஆவியானவர் நீனைவூட்டி பலவற்றிலிருந்து எங்களைத் தப்பிவித்துக் கொண்டிருக்கிறார். நம் ஆண்டவர் இயேசுக் கிறிஸ்து ஒரு அருமையான வழியைக் கற்றத் தந்திருக்கிறார். நீங்கள் பேசும்போது “ஆம்” என்றால் “ஆம்” எனவும், “இல்லை” என்றால் “இல்லை” என்றும் சொல்லுங்கள் (மத் 5:37) என்று சொல்லிவிட்டு அதற்கு அடுத்து ஒரு இடியைத் தூக்கிப் போடுகிறார். இதைவிட மிகுதியாகச் சொல்வது எதுவும் தீயோனிடத்திலிருந்து வருகிறது என்று சொல்லி அதிர்ச்சியூட்டுகிறார். அப்படியென்றால் பேசுவதிலும் எவ்வளவு கவனம் தேவையென்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் வாயைத் திறந்தால் அருவி மாதிரி நான்ஸ்டாப்பாகப் பேசிக்கொண்டே இருக்கிறோம். கேட்போர் பயனடையும்படி தேவைக்கு ஏற்றவாறு அருள் வளர்ச்சிக்கேற்ற நல்ல வார்த்தைகளையே பேசவேண்டும் (எபே 4:29). நாம் பேசுகிற வார்த்தைகள் தேதி வாரியாக, நொடி வாரியாக விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதை ஒரு போதும் மறக்க வேண்டாம்.

3. பிறருக்கு நாம் செய்யும் நற்செயல்கள் :

நம்முடைய நற்செயல்கள் அனைத்தும் உடனுக்குடன் விண்ணகத்தில் பதிவு செய்யப்படுகின்றன. இறுதித் தீர்ப்பில் எத்தனை திருப்பலியில் பங்கு கொண்டீர்கள்? எத்தனை சிலுவைப் பாதைகள், செபமாலைகள், நவநாள் செய்தீர்கள், திருவிழாக் கொண்டாடினீர்கள்? கொடிமரம் கட்டினீர்கள்? என்று எந்தக் கேள்வியும் கேட்கவில்லை. இதெல்லாம் வேண்டாம் என்று நான் சொல்லவில்லை. இவைகள் நம்மை நற்செயல்கள், பிறரன்புச் செயல்கள் செய்ய தூண்டியிருக்க வேண்டும். உணவில்லாதவர்களுக்கு உணவளித்தல், தாகம் தீர்த்தல், அந்நியரை ஏற்றுக் கொள்ளுதல், ஆடையில்லாதவர்களுக்கு ஆடை கொடுத்தல், நோயுற்றவரைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல் சிறையில் வாடுவோரைத் தேடிச் சென்று சந்தித்தல் போன்ற இந்த ஆறுசெயல்களையம் பிறருக்குச் செய்யும்போது தமக்கே செய்வதாக இயேசு ஆண்டவர் இறுதித் தீர்ப்பில் கூறுகிறார் (மத் 25:34-40). தற்சமயம் இதற்கு நல்ல வாய்ப்பு. நம்

பிறரன்புச் செயல்களைத் தாராளமாகச் செய்யும் காலம் இதுதான். ஏற்கனவே பலர் (தீருநிலையினர், நற்செய்திப் பணியாளர்கள், தன்னார்வலர்கள்) இப்பணியைச் செய்து வருகிறார்கள். இந்த நற்பணிகளை ஊரடங்கிற்கு உட்பட்டு எப்படியெல்லாம் செய்யலாம் என்று திட்டமிட்டுச் செய்தோம். இனியும் செய்வோம். ஒரேயொரு நிபந்தனை. நீங்கள் தர்மம் செய்யும் போது உங்களைப் பற்றித் தம்பட்டம் அடிக்காதீர்கள். நீங்கள் தர்மம் செய்யும்போது உங்கள் வலக்கை செய்வது இடக்கைக்குத் தெரியாதிருக்கட்டும் (முத் 6:23). நீங்கள் பிறரன்புச் செயல்கள் செய்யும்போது அதிலும் ஏழை எளிய மக்களுக்குச் செய்யும்போது தயவு செய்து உங்கள் கேமராவிற்கோ, உங்கள் செல்போனுக்கோ தெரியாதிருக்கட்டும் என்று தாழ்மையான பணிவான வேண்டுகோள் வைக்கிறேன்.

கோவிலுக்குச் சென்று மூன்று நாள் விரதமிருந்து மொட்டை போடுவதைவிட ஒரு நற்காரியம் செய்வது மேலானது என்று புனித பிரான்சிஸ் அசிசியார் கூறுகிறார். அன்னைத் தெரசா இறுதித் தீர்ப்பில் கடவுள் எதிர்பார்க்கும் அனைத்தையும் செய்து காட்டிவிட்டுச் சென்றுள்ளார். தீரு அவை வரலாற்றில் இலட்சக்கணக்கான புனிதர்கள் வாழ்வும் இதுதான். இன்றைக்கு நம்மைவிடப் பிற சமயச் சகோதரர்கள் இந்தப் பிறரன்புச் செயல்களை நிறையச் செய்து வருகிறார்கள். ஏழை ஒருவர் செத்துக் கிடக்கிறார் என்றால் அது கடவுள் அவனைக் கவனிக்கத் தவறியதால் அல்ல. நீயும் நானும் கவனிக்கத் தவறியதால், அவருக்குச் செய்ய வேண்டியதைச் செய்யத் தவறியதால் என்று அன்னைத் தெரசா கூறுகிறார். நாம் பிறரன்புப் பணிகள் செய்யும் போது கடவுளின் துல்லியமான கேமரா மிக நேர்த்தியாகப் பதிவு செய்கிறது. அந்தக் கேமரா மிக மிகச் சிறப்பான தன்மை கொண்டது. காட்சிகளுக்கு அடியில் விளக்கவாரி போல நமது நோக்கங்களையும் பதிவு செய்கிறது. எனவே கவனமுடன் இருப்போம் இன்னும் தொடர்ந்து சிந்திப்போம்.

ஆண்டவருக்கு உகந்தது எது என ஆராய்ந்து பாருங்கள் (எபே 5:10) என்ற பவுலடியாரின் கூற்றுப்படி நாம் செய்கின்ற செயல்கள் அனைத்திலும் ஆண்டவருக்கு உகந்தவற்றையே செய்ய ஒருவர் ஒருவருக்காகச் செபிப்போம்.

உறவிலும், பணியிலும் உங்களோடு பயணிக்கும்

உங்கள் சகோதரர்
நற்பணி **அ. சகாயராஜா**

கீய

கீலாடி

எய்?

சிலர் - நல்ல இடத்தில் இருக்க விரும்புகிறார்கள்.

சிலர் - இருக்கும் இடத்தை நன்மையால் நிர்ப்ப விரும்புகிறார்கள்.

கிதை நாம் உணர்வது கீய கீலாடி எய் -எல்லாரோ

அன்பார்ந்தவரே. தீமையைப் பின்பற்ற வேண்டாம். நன்மையையே பின்பற்றும் நன்மை செய்வோர் கடவுளிடமிருந்து பிறந்தவர்கள். தீமை செய்வோர் கடவுளைக் கண்டதில்லை. 3 யோவான் 1:11)

கடந்த மாதச் செயல்பாடுகள்

• சனவரி 02-ம் தேதி அன்று இடைக்காட்டுர் திரு இருதய ஆண்டவர் திருத்தலத்தில் பரிந்துரை செயல்பட நடைபெற்றது. நற்பணி GMS. ராணி, நற்பணி F.பிரான்சிஸ் ஜெயா, நற்பணி R.லீமா ரோஸ், நற்பணி K.சகாயராணி, நற்பணி J.ஸ்டெல்லா, நற்பணி S.ஜான்சி, நற்பணி A.செல்வரசி ஆகியோர் இணைந்து செயலாற்றினர்.

• சனவரி 14 முதல் 19 வரை திருச்சி புனித அன்னாள் சபை வெள்ளிவிழா அருள்சகோதரிகள் 14பேர் நற்செய்தி அறிவிப்பு பயிற்சி மற்றும் களப்பணியில் ஈடுபட்டனர். செயலர், நற்பணி A.சகாயராஜா, நற்பணி M.மரிய கிரகோரி, நற்பணி J.மேரிபுஷ்பம் ஆகியோர் பயிற்சியை வழி நடத்தினர். சாயல்குடி பங்கு கிளைக்கிராமங்கள் பெருநாழி, T.மாரியூர், R.C.புரம் ஆகிய கிராமங்களுக்கு பணிக்கு அனுப்பப்பட்டனர். சனவரி 19ம் தேதி சாயல்குடியில் செயலர் தலைமையில் திறனாய்வு நடைபெற்றது. சாயல்குடி பங்குப்பணியாளர் களப்பணியைச் சிறப்பாக நெறிப்படுத்தினர்.

• அருள்அமுது ஆதரவுக்குழு கூடுகை சனவரி 6ஆம் தேதி கொரனா பெருந்தொற்றுக்குப்பின் 9மாதங்கள் கழித்து முதன் முறையாக அருள்சான்று நிலையத்திலும், அமைதியகத்திலும் நடைபெற்றது. அருள்சான்று நிலையத்தில் 65க்கும் மேற்பட்டோர் கலந்து கொண்ட நிகழ்வை ஜஸ்டின் கபிரியேல், சீமோன் விமல் ஸ்டெல்லா, பிரமிளா, கரோலின் ஆகியோரும் அமைதியகத்தில் 45 பேர் கலந்து கொண்ட நிகழ்வை சத்தியேந்திரன், ஸ்டெல்லா, செபஸ்தியம்மாள் ஆகியோர் வழிநடத்தினார்கள்.

வட்டாரத் தியானக் கூட்டம்

மானாமதுரை வட்டாரம்

மானாமதுரை வட்டாரத் தியானக்கூட்டம் 24.01.2021 ஞாயிறு அன்று மானாமதுரை சிறுமலர் கூட்டத்தில் காலை 10.30மணிக்கு ஆரம்பமானது. தொடக்க வழிபாட்டை நற்பணி G.M.S. ராணி வழிநடத்தினார்கள். தொடர்பாளராக செயலர் கலந்து கொண்டு உலகத்தின் போக்கின்படி ஒழுகாதீர்கள் (உரோம 2:2) என்ற சிந்தனையில் செய்தி வழங்கி நெறிப்படுத்தினார். நண்பகல் உணவுக்குப்பின் குழு கலந்துரையாடல் நடைபெற்று, பகிர்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது. விண்ணப்ப செய்துடன் கொள்கைப்பாடல் பாடி தியானம் நிறைவுற்றது. 32 பணியாளர்கள் பங்கேற்றனர்.

நற்பணி புஷ்பராஜ், வட்டாரக் கண்காணிப்பாளர்

சருகணி வட்டாரம்

10.01.2021 அன்று காலை 10.30 மணி அளவில் சருகணி வட்டாரத் தியானக்கூட்டம் திரு இதயங்களின் ஆயை வளாகத்தில் உள்ள இறை ஊழியர் லூயி மரி லெவே மாணவர் இல்லத்தில் ஆரம்பமானது. இறைவழிப்பாட்டினை வட்டார பொறுப்பாளர் வழி நடத்தினார்கள். தொடர்பாளர் நற்பணி S.சேசுராஜா அவர்கள் நம் உள்ளம் பூசுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக என்ற தலைப்பில் இறைச் செய்தியை வழங்கினார் அதனைத் தொடர்ந்து குழுக்கலந்துரையாடலும் பகிர்வும் நடைபெற்றன. தொடர்பாளர் வழிகாட்டலின்படி மன்றாட்டுக்கள்

அனைவருக்காவும் செபிக்கப்பட்டது. வட்டாரப் பொறுப்பாளர் அறிவிப்பிற்குப்பின் கொள்கைப் பாடலுடன் தியானக் கூட்டம் இனிதே நிறைவுப்பெற்றது. 34 பணியாளர்களின் கலந்துகொண்டனர்.

வட்டாரப் பொறுப்பாளர், சருகணி

பரமக்குடி வட்டாரம்

பரமக்குடி வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் 10.01.2021 ஞாயிறு அன்று உகைநாதபுரத்தில் நற்பணி பாலன் தேசகாயம், நற்பணி, அமல ஜோதி இவர்களின் இல்லத்தில் நடைபெற்றது. தொடக்க வழிபாட்டை நற்பணி கரோலின் எமிலி, நற்பணி, ஸ்டெல்லா மேரி, நற்பணி, பெர்னத்மேரி ஆகியோர் இணைந்து வழிநடத்தினார்கள். தொடர்பாளராக ஒருங்கிணைப்பாளர் நற்பணி அ.சகாயராஜா அவர்கள் கலந்து கொண்டு நம் உள்ளம் புதுப்பிக்கப் பெற்று மாற்றம் அடைவதாக (உரோ 12:2) என்ற தலைப்பின் கீழ் செய்தி வழங்கினார்கள். பின் குழுப்பகிர்வு நடைபெற்றது. 56 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்ட இக்கூட்டம் நற்பணி செல்வி அவர்களின் நன்றி செபம் மற்றும் கொள்கைப் பாடலுடன் நிறைவுற்றது.

நற்பணி கு. ஜஸ்மின் கபிரியேல், வட்டாரக் கண்காணிப்பாளர்

M.மிக்கேல்பட்டணம் வட்டாரம்

M.மிக்கேல்பட்டணம் வட்டார தியானக்கூட்டம் 10.01.2021 திருவரங்கம் நற்பணி மோட்சமேரி அவர்கள் இல்லத்தில் நடைபெற்றது. இறை புகழ்ச்சி பாவமன்னிப்பு வழிபாட்டை நற்பணி. ராணி, நற்பணி. ஜான் பீட்டர் இணைந்து வழி நடத்தினார். நம் உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக (உரோ 12:2) என்ற மையச் சிந்தனையில் செய்தி வழங்கப்பட்டது. உணவு இடைவேளைக்குப்பின் பகிர்வும் இறுதி செபத்தோடு கொள்கைப் பாடலோடும் கூட்டம் நிறைவுப்பெற்றது. கலந்து கொண்ட பணியாளர்கள் 15 பேர்.

நற்பணி ஆ.விசுவாசம் தொடர்பாளர்

C.K.மங்கலம் வட்டாரம்

C.K.மங்கலம் வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் 10.01.2021 அன்று நற்பணி இசபெல்லா இல்லத்தில் நடைபெற்றது. புகழ்ச்சி வழிபாட்டுடன் கூட்டம் ஆரம்பமானது. கடந்த வட்டாரத் தியானக் கூட்ட அறிக்கை வாசிக்கப்பட்டு ஒப்புதல் வழங்கப்பட்டது. தொடர்பாளராக நற்செய்தி பணிக்குழுவின செயலர் அவர்கள் கலந்து கொண்டு உகைப் போக்கின்படி வாழக் கூடாது. என்று (உரோ 12:2) யோசேப்பை எடுத்துக்காட்டாகக்கூறி செய்தி வழங்கினார். மதிய உணவுக்குப்பின் குழுப் பகிர்வு நடைபெற்றது. நன்றி மன்றாட்டு, அறிவிப்பு, மற்றும் கொள்கைப் பாடலுடன் கூட்டம் நிறைவுற்றது. 35 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டார்கள்.

நற்பணி M.டேவிட் வட்டாரக் கண்காணிப்பாளர்

R.S.மங்கலம் வட்டாரம்

R.S.மங்கலம் வட்டாரக் கூட்டமானது 10.01.2021 அன்று மணியன்பச்சேரி நற்பணி, பாத்திமா மேரி இல்லத்தில் நடைபெற்றது. புகழ்ச்சி வழிபாட்டுடன் கூட்டம் தொடங்கியது. நம் உள்ளம் புதிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக (உரோ 12:2) என்னும் தலைப்பில் தொடர்பாளர் செய்தி வழங்கினார். பணியாளர்கள் அனைவரும் உகைப்போக்கில் இருந்து ஆண்டவரின் துணையோடு விடுதலை அடைவோம் என்று உறுதியெடுத்துக் கொண்டார்கள். மன்றாட்டு மற்றும்

கொள்கைப் பாடலுடன் கூட்டம் நிறைவுற்றது. 25 பேர் கலந்து கொண்டு பயனடைந்தனர்.

நற்பணி **அ.சத்தியேந்திரன்**, தொடர்பாளர்

புளியால் வட்டாரம்

புளியால் வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் கருமொழி புனித சூசையப்பர் ஆயைத்தில் 10.01.2021 காலை ஆரம்பமானது. தொடக்கச் செபத்தை வட்டார நற்செய்தி பணியாளர்கள் வழிநடத்தினர். தொடர்பாளராக நற்பணி L.ஆரோக்கியசாமி கலந்து கொண்டு உரோ 12:2 ஒளியில் செய்தி வழங்கினார்கள். குழுக்களாக பிரிக்கப்பட்டு பகிர்வு நடைபெற்றது. கலந்து கொண்டவர்கள் 26 பேர். வாழ்வாக்கக் கொடுக்கப்பட்ட இறைவார்த்தை யோவான்(15:16) அறிவிப்புகள் வழங்கப்பட்டு கொள்கை பாடலுடன் நிறைவுற்றது.

நற்பணி **L.ஜான் யோஸ்கோ** வட்டாரக் கண்காணிப்பாளர் **காளையார்கோவில் வட்டாரம்**

காளையார்கோவில் வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் 17.01.2021 அன்று காளையார்கோவில் புனித அருளானந்தர் அருள்தலத்தில் நடைபெற்றது. தொடக்க செபம் நற்பணி. இருதய சுபிக்ஷா செபித்தார்கள். இறைப்புகழ்ச்சி வழிபாட்டை நற்பணி செங்கோல்மேரி வழிநடத்தினார்கள். தொடர்பாளராக நற்பணி J. அருள் இளங்கோ அவர்கள் கலந்து கொண்டு உங்கள் உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக (உரோ 12:2) என்ற மையச் சிந்தனையின் அடிப்படையில் செய்தி வழங்கினார்கள். கடந்த மாத கூட்ட அறிக்கை வாசிக்கப்பட்டு ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. கொள்கைப் பாடல் பாடி தியானக் கூட்டம் நிறைவுற்றது.

நற்பணி **வே. செங்கோல் மேரி**, வட்டாரக் கண்காணிப்பாளர் **ஆவுடைப்பொய்கை வட்டாரம்**

ஆவுடைப்பொய்கை வட்டார தியானக் கூட்டம் 10.01.2021 அன்று பேதுருநகர் புனித பேதுரு பவுல் ஆயைத்தில் நடைபெற்றது. தொடக்க வழிபாட்டை நற்பணி A.வில்லியம் செபாஸ்டின், நற்பணி I செபாஸ்தியான், நற்பணி கிளாரன்ஸ், நற்பணி புளோரா, நற்பணி எலிசபத்ராணி ஆகியோர் வழிநடத்தினார். A.சூசை அருள்மேரி தொடர்பாளராக கலந்து கொண்டார்கள். நமது உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளதா? என்ற தலைப்பில் பணியாளர்கள் அனைவரையும் சிந்திக்கத் தூண்டினார். நண்பகல் உணவுக்குப்பின் குழுப் பகிர்வு நடைபெற்றது. பங்குப்பணியாளர் திருப்பலி நிறைவேற்ற கொள்கைப் பாடலுடன் நிறைவுப்பெற்றது. 36 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

நற்பணி. **A.வில்லியம் செபாஸ்டின்**, வட்டார கண்காணிப்பாளர் **சிவகங்கை வட்டாரம்**

சிவகங்கை வட்டார தியானக் கூட்டம் 17.01.21 ஞாயிறு சிவகங்கையில் உள்ள நற்பணி A. பாத்திமா அவர்கள் இல்லத்தில் நற்பணி சகாயமேரி இறைப்பிரசன்ன செபம் சொல்ல ஆரம்பமானது. நற்பணி ஜீவா பாவமன்னிப்பு வழிபாட்டை நடத்தினார். நற்பணி பிரேம்ராஜ் நன்றி வழிபாட்டை நடத்த ஆணியானவர் பாடலுடன் தொடர்பாளர் நற்பணி S.A. அல்போன்ஸ் அவர்கள் தியானத்தை உள்ளத்தை புதுப்பித்தல் என்ற சிந்தனையில் சிறப்பாக நடத்தினார். மதியம் உணவு நற்பணி A. பாத்திமா அவர்களால் வழங்கப்பட்டது. கூட்டத்தில் பணியாளர்கள் 30 பேர் கலந்து கொண்டனர். சென்ற கூட்ட அறிக்கை நற்பணி ஜோசப் இருதயம் அவர்களால்

வாசிக்கப்பட்டு ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. கொள்கைப் பாடலுடன் கூட்டம் நிறைவுற்றது.

நற்பணி L.ஜோசப் இருதயம், கண்காணிப்பாளர்

இராமேஸ்வரம் வட்டாரம்

23.01.2021 சனிக்கீழமை வட்டார தியானக் கூட்டம் நற்பணி. I.இன்ரயேல் செல்வி இல்லத்தில் இனிதே நடைபெற்றது நற்பணி தனிநாயகம் அவர்கள் தொடர்பாளராக கலந்து கொண்டு உரோ 12:2 ன் அடிப்படையில் செய்தி வழங்கி வழிநடத்தினார்கள். நற்பணி B.அந்தோணியம்மாள், நற்பணி A.திரேஸ்கனி ஆகியோர் தொடக்க வழிபாட்டை நடத்தினர். மன்றாட்டுகள் மற்றும் நன்றி செபத்துடனும் இனிதே நிறைவு பெற்றது. வாழ்வாக்கக் கொடுக்கப்பட்ட இறைவார்த்தை மத்தேயு 24:24. 19 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர்.

நற்பணி P.அந்தோணியம்மாள், வட்டார கண்காணிப்பாளர்

பாம்பன் வட்டாரம்

பாம்பன் வட்டார தியானக் கூட்டம் 23.01.2020 அன்று அக்காள் மடம், புனித சவேரியார் கோவிலில் காலை 10.30 மணி அளவில் அருள்சகோ. சந்தியா CIC முன்னிலை வகிக்க பணியாளர்கள் இணைந்து வழி நடத்திய தொடக்க வழிபாட்டுடன் துவங்கியது. புதுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக என்ற தலைப்பில் தொடர்பாளர் வழிநடத்தினார். 18 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். நற்பணி S.விமலாராணி வட்டார கண்காணிப்பாளராகவும், நற்பணி S.ஐஸ்மின் உள்ளூர்யிர்க்குழு உறுப்பினராகவும் செயல்பட புதிதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் பெற்ற பணியாளராக துடிப்புடன் பணியாற்றுவோம் என்ற உறுதி மொழியுடன் செபத்துடன் கொள்கைப் பாடல் பாடி கூட்டம் நிறைவு பெற்றது.

நற்பணி M.மரியகிரகோரி. தொடர்பாளர்

சாயல்குடி வட்டாரம்

24.01.2021 அன்று வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் சாயல்குடி புனித ஆரோக்கிய அன்னை கோவிலில் காலை 10.30 மணி அளவில் பணியாளர்கள் இணைந்து தொடக்க வழிபாட்டினை நடத்த ஆரம்பமானது. நம் உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பெற்று. மாற்றம் அடைய வேண்டும் (உரோ 12:2) என்ற தலைப்பில் தொடர்பாளர் பணியாளர்களை தியானிக்க வழிகாட்டினார். நற்பகல் உணவுக்குப்பின் குழுப்பகிர்வு நடைபெற்றது. நன்றி செபத்துடன் கொள்கைப்பாடலுடன் கூட்டம் மாலை 4.00 மணியளவில் நிறைவுப்பெற்றது.

நற்பணி M.மரியகிரகோரி, தொடர்பாளர்

செஞ்சை வட்டாரம்

செஞ்சை வட்டாரத் தியானக் கூட்டம் வட்டார தியானக் கூட்டம் 24.01.21 ஞாயிறு காலை 10.30 மணிக்கு செஞ்சை LFRC உயர்நிலை பள்ளி வளாகத்தில் நடைபெற்றது. இறை புகழ்ச்சி வழிபாட்டிற்கு பின்பு சென்ற வட்டார கூட்ட அறிக்கை வாசித்து ஒப்புதல் பெறப்பட்டது. தொடர்பாளராக கலந்து கொண்ட நற்பணி J.ஆரோக்கியசாமி அவர்கள் கூட்டத்தை நெறிபடுத்தி உரோ 12:2 உங்கள் உள்ளம் புதுப்பிக்கப்பட்டு மாற்றம் அடைவதாக என்ற மையக் கருத்தில் செய்தி வழங்கி வழிநடத்தினார்கள். உணவு இடைவேளைக்குப் பின் பகிர்வு நடைபெற்றது. 21 பணியாளர்கள் கலந்து கொண்ட இக்கூட்டம் நன்றி செபத்தோடும் கொள்கைப் பாடலோடும் நிறைவு பெற்றது.

நற்பணி M.விசுவாசம். கண்காணிப்பாளர்

உலகீனை வெல்வது எப்படி

தூய ஆவியார் நமது வலுவற்ற நிலையில் துணை நிற்கிறார். ஏனெனில் எதற்காக எப்படி நாம் இறைவனிடம் வேண்டுவது, என்று நமக்குத் தெரியாது. தூய ஆவியார் தாமே சொல்வடிவம் பெறமுடியாத பெருமூச்சு வாயிலாக நமக்காக பரிந்து பேசுகிறார் (உரோ 8:26). நமது வாழ்வில் என்ன நடந்தாலும் ஆவியானவர் நம்மை சந்திக்கும்போது நமது ஆன்மா அவரது ஆன்மாவோடு இணையும். அப்போது விண்ணகத்தின் மறைபொருள்களை நமக்கு கற்றுக்கொடுப்பார். உலகில் நடக்கும் காரியங்களை புரிந்துகொள்ள உதவிசெய்வார். அப்போது நமது ஆன்மா அப்பா, தந்தையே என்று அவரைத் துதித்துப்பாடும் நம்மைச் சந்திக்கும் நேரத்தை நாம் அறிந்து கொள்ளும் போது என்ன நடந்தாலும், எந்தச் சூழ்நிலையிலும் தம்மை அன்பு செய்கின்ற பிள்ளைகளுக்கு அவர் எல்லாவற்றையும் நன்மைக்காகச் செய்வார் என்பதை உணரமுடியும். நமது ஆதிப்பெற்றோர் சாத்தானால் ஏமாற்றப்பட்டு பாவத்திலே வீழ்ந்துபோது அவர்கள் மரத்திற்கு பின்னால் ஒளிந்து கொண்டு இருந்தார்கள். ஆனால் கடவுள் அவர்களைச் சந்திக்க வந்தார். ஆதாம் நீ எங்கே இருக்கிறாய்? என்று அவனைத் தேடி வந்தார். பாவத்தினால் இழந்துபோன மகிமையை மீண்டும் பெற்றுக்கொடுக்க மீட்பின் திட்டத்தை அவரே ஆரம்பித்து வைக்கிறார். எங்கே வாழ்க்கை முடிந்து போனது என்று நாம் நினைக்கிறோமோ அங்கேயே

ஆண்டவர் தனது புதிய தொடக்கத்தை ஆரம்பிக்கின்றார். நமக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதில் அல்ல நம்மைச் சந்திக்க வரும் கடவுள் நமக்குள் என்ன செய்யப்போகிறார்? என்பதில்தான் வாழ்க்கையின் இரகசியம் அடங்கி இருக்கிறது.

காயினின் வாழ்க்கையில் விரக்தி, தோல்வி வரும்போது காயின் தன் தம்பியின்மீது வன்மம் கொள்கிறார். தனக்குத் தடையாக இருக்கிற தன் தம்பியை கொல்ல வேண்டும், அப்போதுதான் மேலே வரமுடியும் என்று சிந்தித்து கொண்டிருந்தான். ஆனால் கடவுள் காயினை சந்திக்க வந்தார். அவனுக்கு உண்மையை சொல்லி கொடுத்தார். உன் தம்பியை கொண்டு போடுவதால் நீ பெரிய ஆளாக மாறுவதில்லை. நீ நல்லது செய்யாவிட்டால் பாவம் உன் வீட்டு வாயிலில் படுத்திருக்கும் நீ அதை அடக்கி ஆள வேண்டும் என்பதை புரிந்துகொள் என்று அறிவுரை கூறினார் (தொநூ:4:7). எனவே

நாமும் உலகில் தலைநிமிர்ந்து வாழவேண்டுமெனில் நாம் இருக்கின்ற சூழலில் கடவுள் நம்மைச் சந்திக்க வருவதை நாம் உணர்ந்தால் அலகையின் தந்திரங்களை வெற்றிக்கொள்ள நம்மால் முடியும்.

நான் உனக்கு ஆசீர்வாதமாக இருப்பேன் என்று ஆபிரகாமிடம் ஆண்டவர் சொன்னார் (தொநூ2:2). ஆனால் அதே ஆபிரகாம் ஏதோ ஒரு சின்ன பிரச்சனை வந்துவிட்டது என்று மழை இல்லை, வயலில் விளைச்சல் இல்லை அதனால் பஞ்சம் தலைவிரித்தாடுகின்றது என்று தம்மை அழைத்த ஆண்டவரிடமும் ஆலோசனை கேட்காமல் உலக நோக்கத்தோடு எகிப்துக்கு ஓடிப்போனார். பஞ்சமும், எதிர்கால பயமும் அவரை வாட்டியபோது அவர் தனது நிலையை மறந்துபோனார். மேகம் முன்னால் இருக்கும் போது நமக்கு வெளிச்சம் தரும் சூரியனை நாம் பார்க்கமுடியாது. அதே போல நான் உன்னை ஆசீர்வதிப்பேன் நீ எல்லோருக்கும் ஆசீர்வாதமாய் இருப்பாய் என்று ஆண்டவர் மொழிந்த வாக்குறுதியை மறந்துபோனார். இறைவனைவிட்டு நாம் விலகிச் செல்லும் போது சாத்தான் நம்மிடத்தில் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடுவான். அறிவுத்தெளிவோடு விழிப்பாயிருக்க வேண்டும். இல்லையெல் நமது எதிரியாகிய சாத்தான் கர்ச்சிக்கும் சிங்கபோல காத்திருக்கிறான் அவனுக்கு இடம் கொடாமல் விழிப்பாயிருக்க வேண்டும் (1பேது 5:8). இல்லையெல் நமக்கு என்ன நடக்கிறது என்று கூட தெரியாதபடி சாத்தான் நம் கண்களை மறைத்துவிடுவான். கடவுள் அவருக்குக் கொடுத்த தரிசனத்தை மறந்து தன்னை எப்படி காப்பாற்றிக் கொள்வது என்பதிலேயே தனது கவனத்தை செலுத்துகிறார். இதனால் தேசத்திற்கு தலைவனாக இருக்க அழைக்கப்பட்ட ஆபிரகாம் ஆடுமாடுகளை, ஓட்டகங்களை மேய்க்கின்ற சாதாரண மனிதனாகக் மாறிவிடுகிறார். பாவத்திலே கட்டப்பட்டு இருக்கும் போது நம்முடைய வாழ்கையில் என்ன நடக்கிறது என்பதை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. அப்போதுதான் கடவுள் மெல்கிசுதேக்கை அனுப்பி ஆபிரகாமை சந்திக்க வைக்கிறார். விண்ணையும், மண்ணையும் படைத்த கடவுள் ஆபிரகாமின் வாழ்வையே மாற்றிப்போடுகிறது. அவர் இழந்துபோன அனைத்து ஆசீர்வாதங்களையும் திரும்பபெறுகிறார் வாக்குத்தத்தின் நாட்டையும், மகனையும் அவர் பெற்றுக்கொள்கிறார்.

நம் கடவுள் நம்மை ஒவ்வொரு நாளும் சந்திக்கவருகிறார் என்பதை உணர்ந்தால் நாம் இந்த உலகத்திலே ஆசீர்வாதமாக மாறுவோம் உலகத்தில் நாம் சந்திக்கும் போராட்டம், பிரச்சனைகள், வேதனைகள், நம்முடைய பலவீனங்கள், பாவ நட்பங்கள், இவற்றின் மத்தியில் நம்மை சந்திக்க வரும் கடவுளை நாம் கண்டுகொள்வோம். இந்த உலகத்தினை வெற்றிக்கொள்ள முடியும் என்ற உண்மையை நம்மை பலப்படுத்திக்கொள்வோம்.

நற்பணி. சேசநீரசன், C.K.மங்கலம்.

நிலையாய் இருப்பவை மூன்று (1கொரி 13:13) நம்பிக்கை, எதிர் நோக்கு, அன்பு ஆகிய மூன்றுமே நிலையாய் உள்ளன. இவற்றோடு யாவெல்லாம் நிலைத்திருக்கிறார்களோ அவர்களோடு ஆண்டவரும் இணைந்திருக்கிறார்.

1. நம்பிக்கை: நம்பிக்கை என்றால் நாம் எதிர் நோக்கி இருப்பவை கிடைக்கும் என்னும் உறுதி கண்ணுக்குப் புலப்படாதவைப்பற்றிய ஐயமற்ற நிலை. நம் நம்பிக்கையை அழைக்களிக்கும் சவால்கள் நிறைந்த இன்றைய உலகில் இது சாத்தியமா? நம்பிக்கையோடு கேட்டுவிட்டு நம்பிக்கையற்ற வார்த்தைகளை பேசாமல் இருப்பவர்களுக்கு நிச்சயம் இது சாத்தியமகும். ஏனென்றால் உகைம் முழுமையும் கடவுளின் சொல்லால் உருவாக்கப்பட்டது என்றும், காணப்படாதவற்றினின்று காணப்படுபவை உண்டாயின் என்றும் நம்பிக்கையினால் புறித்து கொள்கிறோம்(எபி.11:2-3). நம் விசுவாசத்தின் தந்தை தாம் எங்கே போகவேண்டும் என்று தெரியாதிருந்தும் அவர் புறப்பட்டுச் சென்றார், காரணம் அவர் அசையாத அடித்தளமுள்ள ஒரு நகரையே எதிர் நோக்கியிருந்தார், வாக்களித்தவர் நம்பிக்கைக்குரியவர் என அவர் கருதினார் (எபி:11:8-9) ஆண்டவரும் நேர்மையுடன் நடக்கும் என் அடியார் நம்பிக்கையினால் வாழ்வு அடைவார் என்று கூறியுள்ளார் (எபி.10:38) காலம் காலமாக ஆபிரகாமை விசுவாசத்தின் தந்தை என்று அழைக்கிறோம். நம் கடவுள் உங்கள் ஆதிப்பெற்றோர் ஆதாம் ஏவாள் என்று கூறாமல் உங்கள் தந்தை ஆபிரகாமையும் உங்களைப் பெற்றெடுத்த சாராவையும் நினைத்துப் பாருங்கள் என்று கூறியுள்ளார் (எசா 51:2). மலையில் பலியிட பலிப்பொருள் எங்கே என்று மகன் ஈசாக்கு கேட்டபோது அதை ஆண்டவர் பார்த்துக் கொள்வார் என்று நம்பிக்கை அறிக்கை செய்து தன் மகனை மீண்டும் பெற்றுக் கொண்டார். நம் ஆண்டவர் இயேசுவுக்கு முன் அடையாளமாகத் திகழ்ந்த மோசே கண்ணுக்குப் புலப்படாதவரை கண்ணால் பார்பவர் போன்று உறுதியாய் இருந்தது அவருடைய உறுதியான நம்பிக்கை. ஆண்டவர் தம் வீடு முழுவதிலும் அவரை உண்மையுள்ளவராகக் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

2 எதிர் நோக்கு: நாம் எத்தகைய வாழ்வை நோக்கிப் பயணிக்கிறோம் என்பதை புரிந்து கொண்டவராய் இவ்வுலகப் பெருமைகள் நம்மை சேதப்படுத்தாது. ஆண்டவரால் அழைக்கப்பட்டவர்கள் நம்பிக்கை கொண்டவர்களாய் இருந்தார்கள் வாக்களிக்கப்பட்டவற்றை பெறவில்லையெனினும் தொலைவில் அவற்றைக் கண்டு மகிழ்ந்தார்கள். இவ்வுலகில் தாங்கள் அன்னியர் என்பதையும் தற்காலிகக் குடிகள் என்பதையும் ஏற்றுக் கொண்டார்கள் (எபி 11:13-14) நம் ஆண்டவரும் உங்கள் தந்தை ஆபிரகாம் நான் வரும் காலத்தை காண முடியும் என்பதை முன்னிட்டுப் பேறுவகைக் கொண்டார். அதனைக் கண்டபோது மகழ்ச்சியும் கொண்டார் என்று குறிப்பிடுகிறார் (யோவா 8:56). அவர்களின் எதிர்நோக்கு விண்ணக வீட்டையே நோக்கியிருந்தது (எபி 11:16).

3. அன்பு: ஆபிரகாமுக்கும் லோத்துக்கும் செல்வம் பெருகியபோது இந்த அற்ப செல்வத்தினால் இருவருக்கும் உள்ள அன்பு குறைந்து போகக் கூடாது என்பதை அறிந்த ஆபிரகாம் நீ இடப்பக்கம் சென்றால் நான் வலப்பக்கம் செல்வேன் நீ வலப்பக்கம் சென்றால் நான் இடப்பக்கம் செல்வேன் என்று தனது சகோதர அன்பை வெளிப்படுத்தினார் (தொநு:13:1-10). மேசே மக்களின் பாவங்களுக்காக ஒவ்வொரு முறையும் கடவுளின் இரக்கத்திற்காக வேண்டுகூல் செய்தார். அவர்களை மன்னிக்காவிடில் நீர் எழுதிய உம் நூலிலிருந்து என் பெயரை நீக்கிவிடும் என்று தனது அன்பை வெளிப்படுத்தினார் (விப 32:31-32) இவ்வாறு அவர்கள் நம்பிக்கையிலும் எதிர்நோக்கிலும் அன்பிலும் நிலைத்திருந்தார்கள். இதனால் நம் ஆண்டவராகிய கடவுளும் நான் ஆபிரகாமின் கடவுள் என்று சொல்லிக் கொள்ள வெட்கப்படவில்லை (எபி.11:6) இவர்களைப் போல நாமும் உறுதியாய் நிற்க திரண்டுவரும் மேகம் போல இத்தனை சாட்சிகள் நம்மை சூழ்ந்து நிற்பதை உணர்ந்து நம்மைப் பத்திக் கொண்டிருக்கும் எந்தப் பாவத்தையும் உதறி தள்ளிவிட்டு நம்மை பணிவாழ்வில் நம்பிக்கையை தொடங்கி வழிநடத்துபவரும் அதை நிறைவு செய்பவருமான இயேசுவின் மீது நம் கண்களை பதியவைப்போம் (எபி.12:2). எந்த சூழலிலும் எதிர்நோக்கு இல்லாதவர்களைப் போல நம்பிக்கையிழந்த வார்த்தைகளை பேசாதிருப்போம் (1தெச 4:13). நாம் காணாதவற்றை நோக்கியே பயணிக்கிறோம் காண்பவை நிலையற்றவை காணாதவை என்றென்றும் நிலைத்திருப்பவை என்று நம்பிக்கை அறிக்கை செய்வோம் (2கொ 4:18). இவ்வாறு நாம் உறுதியாய் நிற்கும் போது நாம் கொண்டுள்ள எதிர் நோக்கு ஒருபோதும் ஏமாற்றம் தராது. ஏனெனில், நாம் பெற்றுள்ள தூய ஆவியாரின் வழியாய் கடவுளின் அன்பு நம் உள்ளங்களில் பொழியப்பட்டுள்ளது (உரோ 5:5). நிலையாய் உள்ள நம்பிக்கை, எதிர் நோக்கு, அன்பு இவற்றோடு நாள்தோறும் நிலைத்திருப்போம். ஆண்டவரும் அவற்றில் நாம் உறுதியாய் நிற்கச் செய்வார்.

நற்பணி M.விசுவாசம், செஞ்சை.

ஒரு பணியாளரின் மன்றாட்டு



வாழ்வளிக்கும் ஊற்றாகிய இறைவா! (எரே 17:13) உம்மால் புயலை பூந்தென்றலாகவும் (தீபா 107:29) புலம்பலைக் களிநடனமாக மாற்றவும் (தீபா 30:11) முடியும் என்ற உண்மையை உணர்ந்தவர்களாய், உமது வார்த்தையையும் வரவிருக்கும் உலகின் வல்லமையையும் சுவைத்த நாங்கள் இன்றைய சூழல்களால் நெறி பிறழ்ந்துவிடாமல் (எபி 6:5) உம்மீது நம்பிக்கை கொண்டவராய் வாழ்ந்திட அருள்புரிய வேண்டுகிறேன்.



உலகமா? உன்னதமா?



ஒரு விசித்திரமான சட்டம் கொண்ட நாடு. அந்த நாட்டில் யார் வேண்டுமானாலும் 5 ஆண்டுகள் அரசராக ஆட்சி செய்யலாம். ஆனால், ஒரு நிபந்தனை 5 ஆண்டுகள் முடிந்ததும் தீரும்பி வரமுடியாதவாறு ஆற்றுக்கு அப்பால் கொடிய மிருகங்கள் உள்ள காட்டில் விட்டுவிடுவார்கள். அப்படிச் சென்றவர்கள் யாரும் தீரும்பியதாக சரித்திரம் இல்லை. எனவே, உயிருக்குப் பயந்து யாரும் ஆட்சி செய்ய முன் வருவதில்லை. அப்படியே ஆட்சிக்கு வந்தாலும் மரணப் பயத்தில் மாரடைப்பு வந்து இறந்து போவதும் உண்டு. ஆகவே, பெரும்பாலும் அந்த அரியணை காலியாகவே இருக்கும். இவற்றையெல்லாம் அறிந்து ஆட்சி செய்ய முன் வந்த ஒருவர் தனது ஆட்சி காலம் முடிந்து ஆற்றைக் கடந்து காட்டுக்குச் செல்லத் தயாரானார். அவரை வழியனுப்ப ஏராளமான மக்கள் வந்திருந்தார்கள். பகட்டு ஆடைகள், பளபளக்கும் ஆபரணங்கள், தங்கக் கவசம், தங்கவாள் என அரசர் ஆடம்பரமாக நின்றிருந்தார். சாகப் போகிறவருக்கு இத்தனை அலங்காரமும் ஆடம்பரம் தேவையா? என மக்கள் முணுமுணுத்துக் கொண்டிருந்தனர். இதுவரை அக்கறைக்கு சென்றவர்களெல்லாம் அழகையும் புலம்பலுமாகச் சென்றதைத்தான் பார்த்திருக்கிறார்கள். இவர் மட்டும் எப்படி? இத்தனை ஆனந்தமாக என ஆச்சரியத்தோட பார்த்தார்கள். அந்த வேளையில், காட்டிற்கு அழைத்து செல்ல வந்த சிறிய படகைப் பார்த்து அரசர் கோபம் கொண்டார். சிம்மாசனத்துடன் கூடிய பெரிய படகை கொண்டு வாருங்கள் என ஆணையிட்டார். அதன்படியே, கொண்டு வரப்பட படகில் அமர்ந்து அரசர் மகிழ்ச்சியாக கையசைத்துச் செல்ல மக்கள் வியப்புடன் வழியனுப்பி வைத்தனர். மற்ற அரசர்களைப் போல அழுது புலம்பாமல் ஆனந்தமாகச் செல்வதைப் பார்த்த படகோட்டி மிகவும் குழம்பிப் போனான். ஏனென்றால், அவன் பல அரசர்களை அழகையோடு காட்டில் விட்டு வந்தவன். ஆகவே, அடக்கிக் கொள்ள முடியாமல், “அரசரே நீர் எங்கே செல்கிறீர் தெரியுமா?” என்று கேட்டான். “தெரியும் மறுகரைக்குச் செல்கிறேன்” “அங்கே சென்றவர்கள் தீரும்பியதில்லை தெரியுமா?” அறிவேன். நானும் தீரும்பி வரப்போவதில்லை” “பிறகு எப்படி உங்களால் மட்டும் மகிழ்ச்சியாக செல்ல முடிகிறது.” “அதுவா, நான் என்ன செய்தேன தெரியுமா? முதல் ஆண்டில் ஆயிரம் வேட்டைக்காரர்களை காட்டிற்கு அனுப்பினேன்.

அவர்கள் கொடிய மிருகங்களை எல்லாம் கொன்றுவிட்டார்கள். இரண்டாம் ஆண்டில் ஆயிரம் விவசாயிகளை அனுப்பினேன். அவர்கள் காட்டைத் தீருத்தீ, உழுது இன்று ஏராளமான காப்பகரிகள், உணவு தானியங்கள், பழவகைகள் தயார். மூன்றாம் ஆண்டில் ஆயிரம் கட்டிடக்கலை நிபுணர்கள், தொழிலாளர்களை அனுப்பினேன். இன்றைக்கு வீடு வாசல், அரண்மனை, சாலைகள் எல்லாம் தயார். நான்காம் ஆண்டில் ஆயிரம் அரசு அதிகாரிகளை அனுப்பினேன் நிர்வாகம் சிறப்பாக உள்ளது. அங்கே, நான்காயிரம் பேரும் தங்கள் மனைவி மக்களுடன் நலமாக வாழ்கிறார்கள். இப்போது நான் காட்டிற்கு செல்லவில்லை என்னுடைய நாட்டிற்குச் செல்கிறேன். சாவதற்குச் செல்லவில்லை வாழ்வதற்கே செல்கிறேன். அதுவும் ஆட்சி செய்யச் செல்கிறேன். உனக்கு அரண்மனை படகோட்டி வேலை வேண்டுமானால் இப்பொழுதே வந்துவிடு” என்றார்.

இதுபோல, இவ்வுலகத்தின் வாழ்வை பெரிதென எண்ணி வாழ்ந்து அழிந்து விடாமல், முடிவில்லா வாழ்வு வாழ்வதற்கே அழைக்கப்பட்டுள்ளோம். இவ்வுலகம் தற்காலிகமானது இது அழிந்து போகும். நாம் இவ்வுலகில் வாழ்ந்தாலும், இவ்வுலகத்திற்கு உரியவர்கள் அல்ல, நாம் உன்னத வாழ்வுக்கு உரியவர்கள். ஆகையால், அதைத் தேர்ந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு நமக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வாய்ப்பை பயன்படுத்திக் கொண்டால் முடிவில்லா வாழ்வை உரிமையாக்கிக் கொள்ளமுடியும்.

உலகப்போக்கின்படி ஒழுகாதீர்கள் :

உலகத்தின் தலைவனாக அலகை செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான் (யோவா 14:30) இவ்வுலகனைத்தும் தீயோனின் பிடியில் இருக்கிறது (1 யோவா 5:19) ஆகவே, இவ்வுலகப் போக்கின்படி வாழ்வது உன்னத இறைவனைப் பகைப்பதாகும். இவ்வுலகப் போக்கின்படி வாழ்ந்தால் பாவிகளாகவே சாகவேண்டும் (யோவா 8:24). ஆக, பாவ உலகில் வாழும் மனிதனை மீட்கவும், அலகையின் செயல்களைத் தொலைக்கவுமே இறைமகன் தோன்றினார். யாரும் செய்யாத செய்ய முடியாத ஒரு மாபெரும் செயலை இயேசு கிறிஸ்து வழியாக செய்து கடவுள் நம்மை விலை கொடுத்து மீட்டிருக்கிறார். ஏனெனில், நாம் உன்னத வாழ்வுக்குரியவர்கள், விண்ணகமே நமது குடியிருப்பு, அங்கிருந்துதான் மீட்பாரம் இயேசு கிறிஸ்து வருவாரெனக் காத்திருக்கிறோம் (பிலி 3:20). ஆகவே, உலகின் மீதும் அதிலுள்ளவை மீதும் அன்பு செலுத்தாதீர்கள். அவ்வாறு செலுத்துவோரிடம் தந்தையின்பால் அன்பு இராது. ஏனெனில், உலகு சார்ந்தவையான உடல் ஆசை, இச்சை நிறைந்த பார்வை, செல்வச் செருக்கு ஆகியவை தந்தையிடமிருந்து வருவன அல்ல. அவை உலகிலிருந்து வருபவை. உலகு மறைந்து போகிறது அதன் தீய நாட்டங்களும் மறைந்து போகின்றன (1 யோவா 2:15-17). ஆகவே, உலகப் போக்கின்படி ஒழுகாமல் உன்னதமாக வாழ்ந்து உலகத்தால் கறைபடியாதபடி நம்மைக் காத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில், நாம் இம்மண்ணகத்தின் தற்கால குடிகள். ஓர் உன்னத நோக்கத்திற்காக இறைவனால் இம்மண்ணகத்திற்கு அனுப்பப்பட்டுள்ளோம். இறைவன் நமக்கு கொடுத்திருக்கிற பொறுப்புகளை நிறைவேற்றின பின்பு அவர் நம்மை எடுத்துக் கொள்வார்.

உன்னத வாழ்வு :

அ) ஆபிரகாம், கால்நடைகளும், வெள்ளியும், தங்கமும், மிகுதியான உடைமைகளும் கொண்ட பெரிய செல்வராக இருந்தார் (தொநா 13:2) ஆனாலும்,

இவ்வலகப் போக்கின்படி வாழாமல் ஒரு பரதேசியைப் போல கூடாரங்களில் குடியிருந்தார். எல்லாவற்றையும் விட கடவுளுக்கே முன்னுரிமை அளித்தார். அவரின் நோக்கமும் ஏக்கமும் விண்ணகத்தை நோக்கியே இருந்தது. கடவுள் கடடிய அசையாத அடிதளமுள்ள ஒரு நகரை எதிர்நோக்கியிருந்தார் (எபி 11:10). ஆகவே, அவர் விசுவாசத்தின் தந்தையானார்.

ஆ) பவுல் உயர்குடியில் பிறந்து, பெரிய செல்வந்தராக இருந்து, சிறந்த அறிவாளியாக திகழ்ந்த போதிலும், அவர் இவ்வலகப் போக்கின்படி ஒழுகாமல் விண்ணிலக வாழ்வை எதிர்நோக்கியே வாழ்ந்தார். இம்மண்ணிலகில் தற்கால குடி என்பதை அறிந்து கொண்டார். இவ்வலகத்தின் பார்வையில் ஒரு பைத்தியகாரனைப் போல காணப்பட்டாலும், நிலையான விண்ணக கிரீடத்தைப் பெற்றுக்கொண்டார்.

ஆகையால், உலகப் போக்கின்படி ஒழுகாமல் தந்தையாம் கடவுளின் பார்வையில் உன்னதமான சமய வாழ்வு வாழ்ந்து, நம்மையே உயிருள்ள பலியாக ஒப்புக்கொடுப்போம். அப்பொழுது, அவருடைய அளவற்ற அருளால் நம்மை அவர் விரும்பும் செல்வங்களாக மாற்றுவார்.

உலக வாழ்வு :

அ) கடவுளின் தூதரால் நெருப்பிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்ட லோகத்தின் மனைவி தான் சேர்ந்து வைத்த செல்வத்தை நினைத்து தீரும்பிப் பார்த்தாள். உடனே உப்புத்தூளாக மாறினாள் (முத் 19:16-24).

ஆ) இயேசுவை பின்பற்ற விரும்பிய இளைஞர். ஏராளமான சொத்துக்களையுடையவர். சிறுவயது முதல் எல்லா கட்டளைகளையும் கடைபிடித்தவர். ஆனாலும், கடவுளைவிட இம்மண்ணிலக செல்வத்தை பெரிதென எண்ணியதால், நிலைவாழ்வை பெறமுடியாதவாறு வருத்தத்தோடு சென்றுவிட்டார் (முத் 19:16-24).

இ) தொடக்கத் திருச்சபையில், யாரும் கட்டாயப்படுத்தவில்லை, அப்படி ஒரு போதனையும் அளிக்கப்படவில்லை. ஆனால், மனமுவந்து தங்கள் செல்வங்களை கொண்டு வந்து பொதுவாய் அனுபவித்தார்கள். நம்பிக்கை கொண்டோர் ஏழ்மையிலும் வசதிப்படைத்தவர்களேபோல காணப்பட்டார்கள். இத்தகைய திட்டத்தை தங்களின் புகழ்ச்சிக்காக பயன்படுத்த துடித்த தம்பதிகளே அன்னியா — சப்பிராள். கடவுளின் ஆவியாருக்கு எதிராக பொய் சொன்னதால் இருவரும் கீழே விழுந்து இறந்து போனார்கள். (திப 5:1-11). ஆகையால், உலகப் போக்கின்படி ஒழுகும் எவரும் உன்னத வாழ்வில் உரிமைபெறு அடையார் (எபே 5:5). ஏனெனில், உலகம் மறைந்து போகிறது. அதன் தீய நாட்டங்களும் மறைந்து போகின்றன. ஆனால், கடவுளின் திருவுளத்தை நிறைவேற்றுவார் என்றும் நிலைத்திருப்பார் (1 யோவா 2:17). “ஞானமும் அறிவுமாகிய செல்வம் அனைத்தும் கிரிஸ்துவில் மறைந்துள்ளன (கொலோ 2:3). ஆகவே, ஒப்பற்ற செல்வமாகிய இயேசுகிரிஸ்துவை அறிந்து, அவரை பணிந்து கொள்வதன் மூலம் அவர்தரும் அழியாத வாழ்வை நாம் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும். ஆமென்.

நற்பணி. ஆரோக்கியசாயி. ஜே



நற்செய்திப் பணிக்குழுவின்

இணைய தளம்

www.arulchandrulayam.org



புனித ஹென்றி மோர்ஸ் இங்கிலாந்து நாட்டில் சஃப்போக் நகரில் 1595 ஆம் ஆண்டு புரோட்டஸ்டான்ட் பெற்றோருக்குப் பிறந்தார். மிகவும் பக்தியான குடும்பத்தில் பிறந்த இவர் கேம்பரிட்ஜில் உள்ள கார்புஸ் கிறிஸ்தவ கல்லூரியில் ஆரம்பக் கல்வி கற்றார். தமது 17ஆவது வயதில் சட்டம் படிக்க லண்டன் சென்றவர் கத்தோலிக்க மறையின் விசுவாசக் கோட்பாடுகள் மீது ஈர்ப்புக் கொண்டார். உண்மை மறையைக் கற்றுக்கொண்டவராக 1614ஆம் ஆண்டு திருமுழுக்குப் பெற்று கத்தோலிக்க கிறிஸ்தவரானார்.

இங்கிலாந்து திரும்பியவுடன் குருமடத்தில் இணைந்து பயிற்சிபெற எண்ணி கப்லில் ஏறினார். ஆங்கிலிக்கன் திருச்சபை அதிகாரத்தை ஏற்காது

'உரோமை ஆயருக்கே, தலை மரியாதை செலுத்தும்' எனக் கூறியதால் கைது செய்து சிறையில் அடைத்தார்கள். 4 ஆண்டுகளுக்குப்பின் விடுதலையான ஹென்றி உரோமை சென்று 1623ல் குருவாக திருநிலைப்படுத்தப்பட்டார். இங்கிலாந்து திரும்பி அங்கு இயேசு சபையில் சேர்ந்து கொண்டார்.

நியுகேசில் மேய்ப்புப் பணி செய்தார். 1633-ல் லண்டனுக்கு வெளியே உள்ள புனித கிலஸ் பங்கிற்கு சென்று கொள்ளை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருந்து கொடுத்தல், பாவமன்னிப்பு, நோயில் புகுதல் வழங்குதல். இறந்தவர்களை நல்லடக்கம் செய்தல் போன்ற பணிகளைச் செய்தார். மீண்டும் சிறையில் அடைக்கப்பட்டு அரசி ஹென்றிரீட்டா மரியாவின் தலையீட்டால் விடுவிக்கப்பட்டார்.

1643-ல் மீண்டும் இங்கிலாந்து சென்று பணியாற்றினார். 'ஊக்கம் கொள்ளுங்கள், பணியிணைத் தொடருங்கள் ஏனெனில் நான் உங்களோடு இருக்கிறேன்' (ஆகா 2:4) ஓய்வின்றி பணியாற்றிய இவர் மீண்டும் கைது செய்யப்பட்டு இருட்டறையில் அடைக்கப்பட்டார். உயர்அதிகாரியின் மனைவி கத்தோலிக்க மறையைப் பின்பற்றி வந்தவர் (திபா 2:14). ஹென்றியைத் தப்பிவிக்க வைத்தார். மீண்டும் பணியாற்றி விட்டு குடிக்கத் தண்ணீர் கேட்டு ஒரு இராணுவ வீரரின் கதவினைத் தட்ட மீண்டும் கைது செய்யப்பட்டார்.

பல கத்தோலிக்க நாடுகளில் தூதுவர்கள் இவரைச் சந்தித்தார்கள். பிப்ரவரி முதல்தேதி 1645 அன்று தூக்கிவிட்டு ஹென்றியைக் கொலை செய்தார்கள். இறப்பதற்கு முன் 'என் பாவமே என் பெரும்பாவமே' என்று மன்னிப்பு வேண்டி இறையடி இணைந்தார். 1959 டிசம்பர் 15இல் திருத்தந்தை 11ம் பத்தநாதர் அருளாளராகவும் 1997 அக்டோபர் 2 திருத்தந்தை ஆறாம் பவுல் புனிதராகவும் உயர்த்தினார்கள்.

நற்பணி ஆரோக்கிய மோரி, செக்காலை



வாழ்க்கையின் சில மணித்துளிகளில் இரக்கத்தின் ஒரு வார்த்தையோ, செயலோ, நம்மிடமிருந்து தோன்றினால் அது வழியாக இறைவனின் அளவற்ற இரக்கமும் அரவணைப்பும் பலரிடம் ஏற்படும். தளர்ந்தவர்கள், ஓரம் கட்டப்பட்டவர்கள், வழி காணாது துன்புறுகிறவர்கள், வாழ்க்கை வழிமாறி நிற்பவர்கள் ஆகியவர்களின் முன்னில் இறைவன் காட்சியளிப்பது இரக்கமுள்ள இதயம் படைத்தவர்கள் வழியாகவேதான். இறைவனது அன்பு, இரக்கம் நிறைந்ததாகும். இந்த அன்பு மனிதர்கள் வழியாக மனித இனம் முழுவதையும் நோக்கி வழிய வேண்டும் என்பதே இறை விருப்பம். இறை விருப்பத்தின்படியான இரக்கச் செயல்கள் நமது இரக்கத்தைப் பெறுபவர்களுக்கு மட்டுமின்றி, நமக்கும் மற்றும் பலருக்கும் அருளாசிகளை வழங்கும்.

தொடக்க நூல் 37ம் அதிகாரத்தில் சகோதரனாகிய யோசேப்பிடம் சகோதரர்களில் ஒருவனாகிய ரூபன் பொழிந்த இரக்கம் ஒரு பெரிய மக்கள் கூட்டத்தின் வாழ்வாதரத்திற்குக் காரணமாக அமைந்தது.

சகோதரர்கள் யேசோப்பை கொலை செய்ய சதித்திட்டம் தீட்டியபோது ரூபன் அவனைக் காப்பாற்ற எண்ணினான். அவனைக் கொலை செய்ய வேண்டாம். குருதி சிந்த வேண்டாம். நாம் அவனை இப்பாழ்குழியில் தள்ளி விடுவோம் என்று கூறினான். அவனை அவர்கள் கையிலிருந்து காப்பாற்றி தந்தையிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும் என்பதே அவனது எண்ணமாக இருந்தது. மற்ற சகோதரர்களின் பொறாமையும் கோபமும் நிறைந்த கொலைத் திட்டத்திற்கு துணை போகாமல் விவேகத்துடன் செயல்பட்ட ரூபனின் உள்ளம் இரக்கத்தால் நிறைந்தது. இளகிய மனதை உடைய அவன் செய்த ஒரு செயல் பின்னால் உள்ள வரலாற்றையே மாற்றி அமைத்த நிகழ்வாக மாறியது. மற்ற சகோதரர்கள் யோசேப்பை கொலை செய்யாமல் இருப்பதற்காக யூதா மீதியான் நாட்டு வணிகர்களுக்கு இருபது வெள்ளிக்காசுக்கு அவரை விற்றுவிடலாம் என்ற திட்டத்தை வழங்கினார். அதன்படி வணிகர்கள் அவனை எகிப்துக்குக் கொண்டு சென்றனர். எகிப்தை அடைந்த யோசேப்பு எகிப்தின் ஆட்சியாளர் ஆனார். (தொநூ 39 முதல் 41 முடிய).

ஒரு நாட்டின் வறுமை முழுவதையும் போக்கும் வகையிலான விளைபொருள்களை சேமிக்கவும் அதற்குப் பின் ஏற்பட்ட ஏழாண்டு கொடிய பஞ்சத்தை விவேகத்துடன் கையாளவும் எல்லோருக்கும் உணவு பங்கிடு செய்யவும் கடவுள் யோசேப்பு என்ற இளைஞனை பயன்படுத்தினார் அனைத்து நாடுகளும் வறுமையில் வாடியபோது யாக்கோபின் தந்தை குடும்பமும் வறுமையில் வாடியது. இக்கொடிய பஞ்ச காலத்தில் அநேக நாட்டு மக்களின் பசி போக்கயது இறைஞானத்துடன் எகிப்தின் தானிய அறைகளை நிறையச் செய்த யோசேப்பு என்ற இளைஞனின் செயல் விளைந்தது. அவனுடைய மூத்த சகோதரன் ரூபன் காண்பித்த இரக்கமே மூலகரணம். ரூபனுக்கு மட்டுமன்று. எகிப்து மற்றும் அண்டை நாடுகளுக்கும் ரூபனின் தந்தைக்கும், உடன்பிறப்புக்களுக்கும் சேர்த்தே பஞ்சத்திலும் உணவு கிடைத்தது.

இரக்கம் இல்லாமை, இறைவனது ஆவியார் நம்மிடம் செயல்படவில்லை என்பதற்கும் நாம் அவருக்கு ஒத்துழைக்கவில்லை என்பதற்குமான அடையாளமாகும். இந்நிலை ஒருவனை பல தீய நடத்தைகளும், கொடிய இயல்புகளும் உடையவனாக மாற்றும். ஆகையால் இறைத்தன்மையாகிய இரக்கத்தால் நிறைய வேண்டுமென அயராது மன்றாடுவோம்.

நம் குடும்பங்களில் மற்றும் உறவுகளிடத்திலே இரக்கமற்ற செயல்களில் ஈடுபட்டாலும் அவர்களின் தவறைச் சுட்டிக்காட்டி அவர்கள் இறை அருளுக்குள் கொண்டு வர பெரும் முயற்சி செய்ய வேண்டியது நம் ஒவ்வொருவரின் கடமை.

நற்பணி V. செபஸ்டியன் தார்சிஸ், செஞ்சை

நற்செய்தி அறிவிப்புப் பணிக்குழு 2021 பிப்ரவரி மாதப் பணித்திட்டம்

நாள்	நிகழ்வு	இடம்
03	அருள்அமுது ஆதாரக்குழு	அமைதியகம், அருள் சான்று நிலையம்
06	பரிந்துரை செயல்	தீரு இருதய ஆண்டவர் தீருத்தலை இடைக்காட்டுர்
06	அறிமுகப் பயிற்சி	அருள்சான்று நிலையம், அமைதியகம், இராமநாதபுரம், சிவகங்கை, சாயல்குடி
13	அணித் தலைவர்கள் பயிற்சி	அமைதியகம்
14	அணித் தலைவர்கள் பயிற்சி	அருள்சான்று நிலையம்
17-19	அமலனன்னை சகோதரிகளுக்கு நற்செய்தி அறிவிப்புப் பணி மற்றும் களப்பணிப் பயிற்சி	அமைதியகம்
பிப்20-	மார்26வரை தவக்கால களப்பணி	பங்கு தளங்களில்

வித்தியாசமான எண்களும் அத்தியாவசியமான
இறைவார்த்தைகளும்: **கலாத்தியர் 2:20**

எனவே இனி வாழ்பவன் நான் அல்ல. கிறிஸ்துவே என்னுள் வாழ்கிறார். இறைமகன் மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையின் அடிப்படையில், நான் இவ்வுலகில் வாழ்கிறேன், இவரே என்மீது அன்பு கூர்ந்தார்.

எனக்காகக் தம்மையே ஒப்புவித்தார்.

எனது வார்த்தைகளை உங்கள் நெஞ்சிலும் நினைவிலும் நிறுத்துங்கள்... அவற்றை உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போதும் பயணம் செய்யும்போதும், படுக்கும்போதும் எழும்போதும் அவற்றைப் பேசுங்கள் (இச.11:18 அ-19).

அந்த தந்தை தன் மகனுக்கு வாழ்வின் உயர்வைக் கற்றுத் தர விழைந்தார். அவனை அழைத்து அவன் கையில் ஒரு கல்லைக் கொடுத்து “இதன் மதிப்பை நீ அறிந்து வா” என்று அனுப்பினார். அவன் காலையில் போனவன் மாலை களைப்புடன் வந்து “நான் இதை கடைகளில் கொண்டு போய் காண்பித்தேன். “என்ன இந்த கண்ணாடிக் கல்லுக்கு 100 ரூபாய் கொடுக்கலாம். அதற்கு மேல் அது விலை போகாது என்றார்கள்” என்றான்.



தந்தை “பரவாயில்லை நாளை நீ சந்தைவெளிக்குச் சென்று இதன் மதிப்பை அறிந்து வா” என்று சொல்ல மறுநாள் சந்தைக்குச் சென்று விட்டு வந்து அலுப்புடன் சொன்னான் சிறுவன், “அப்பா இந்த கல்லை பலரும் வாங்கிக் பார்த்தார்கள். இது 500 ரூபாய் தான் பெறும். அதற்கு மேல் கொடுக்க முடியாது.” என்றார்கள்.

தந்தை “சரி மகனே நாளை நான் சொல்லும் இடத்திற்குச் சென்று இதன் மதிப்பை அறிந்து வா” என்றார். அவர் சொன்ன இடத்திற்குச் சென்று சிறிது நேரத்திலேயே தீரும்பினான். அவன் கண்களில் ஒரு ஒளி பளிரிட்டது. முகம் முழுவதிலும் மகிழ்ச்சி அப்பியிருக்க “அப்பா நான் இதை நீங்கள் சொன்ன இடத்திற்கு கொண்டு சென்ற போது அங்கிருந்தவர் என்னை மிகுந்த மரியாதையுடன் பார்த்து ஒரு நாற்காலியில் அமர வைத்து விட்டு அந்த கல்லை ஆராய்ந்து பார்த்தப் பின் “இது வைரக்கல் இதன் மதிப்பு ஒரு லட்சம் என்றார்” என்றதும் தந்தை கூறினார். “ஆம் மகனே நமது வாழ்வின் போக்கை நாம் எங்கு கொண்டு செல்கின்றோமோ அதன்படி தான் அதன் மதிப்பீடும் இருக்கும் உயர்ந்த நோக்கங்களோடு சரியான திசை நோக்கிச் சென்றால் வாழ்க்கையும் சிறப்பாக, மதிப்பாக, உயர்வாக இருக்கும். அதற்காகத்தான் உனக்கு இந்த தேர்வுகளை வைத்தேன்” என்றார். உனக்கு பிள்ளைகள் இருந்தால் அவர்களுக்கு நற்பயிற்சி அளி (சீனா 7.23) என்கிறது ஞானநூல்.

ஒரு தந்தையானாவர் ஒரு ஆசிரியராக இருந்துவிட்டால் பிள்ளைகளின் வாழ்வு சரியான நேர்மையான திசை நோக்கி நகரும் என்பது உறுதி. யோசேபும்

இயேசுவிற்கு “ஒரு தந்தையின் இதயத்தோடு” அனைத்தையும் கற்றுக் கொடுத்தார்.

“ஒருவன் தன் மகனுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பது போல... (இச 8:5) ஒவ்வொரு ஆசிரியர்களும் தமது மாணவர்களுக்குக் கற்றுத் தரலாம் என்பதற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. “அந்த வகுப்பில் ஒரு மாணவி அழுது கொண்டிருக்க அவளைச் சுற்றிலும் மாணவ மாணவிகள் சலசலத்துக் கொண்டிருந்தனர். அந்த ஆசிரியர் வகுப்பிற்குள் நுழைய சட்டென்று ஒரு அமைதி... “என்ன விஷயம் ஏன் இந்த சலசலப்பு... அமைதிக் குழு என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டுவிட்டு தீரு தீருவென்று முழுத்த மாணவர்களிடமிருந்து அழுது கொண்டிருந்த மாணவியை நோக்கி திரும்பினார். “என்னம்மா?” என்றவுடன் மேலும் கண்ணீர் சொறிய “என் அம்மா பள்ளியிலிருந்து வரும் போது எண்ணெய் வாங்கி வரச் சொல்லி பணம் கொடுத்திருந்தார். அதை வரும் வழியிலே எங்கோ தொலைத்து விட்டேன்” என்று விம்மினாள்.

ஆசிரியர் “ஓ இது தானா என்று மாணாக்கர்களை நோக்கித் திரும்பினார். “பகிர்வு குழு என்ன செய்கிறீர்கள்?” என்று கேட்டவுடன் சில மாணவமணிகள் எழுந்து தங்களின் புத்தகப் பைக்குள் இருந்து அவரவரிடமிருந்து சில்லறைகளை சேர்த்து 10 ரூபாயை அந்த மாணவியிடம் கொடுத்தனர். வகுப்பறையில் பாடம் தொடங்கியது.

அந்த ஆசிரியர் தமது ஆசிரியப் பணியில் வெறும் புத்தகக் கல்வியை மட்டுமல்ல வாழ்க்கைக் கல்வியையும் “ஒரு தந்தையின் இதயத்தோடு” மாணாக்கர்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்தார். வகுப்பில் இருந்தவர்களை அன்பு குழு, அமைதி குழு, பகிர்வு குழு என்று பிரித்து அன்பு செலுத்தவும் அமைதியை ஏற்படுத்தவும் பகிர்ந்து வாழவும் கற்றுக் கொடுத்தார். வளாளம் மாணவ மாணவியரே எதிர்காலத்தின் நம்பிக்கைகள் என்பதை உணர்ந்து தம் பணியிலேயே அதை யுத்தியுடன் செயல்படுத்தினார். அந்த ஆசிரியர் வேறு யாருமல்ல நமது மதிப்பிற்கும் அன்பிற்குரிய நற்செய்திப் பணியாளர்களின் தந்தையாக வாழ்ந்த அம்புரோஸ் ஐயா அவர்கள் தான்.

ஆசிரியர்கள் தந்தையின் இதயத்தோடு வாழ்வின் நுட்பமான விஷயங்களை கற்றுத் தருதலும் தந்தையர்கள் ஆசிரியர்களாக மென்மைத் தன்மையுடன் கூடிய அணுகுமுறையில் பிள்ளைகளுக்கு வாழ்வின் மதிப்பீடுகளை சொல்லி வளர்ப்பதும் நல்லதொரு சமுதாயத்தை உருவாக்க வல்லது.

இறைவனுக்கு அறிவைக் கற்பிப்போர் யார்? என்று கேள்வி கேட்கிறார் யோபு. தூய யோசேப்பு ஒரு தந்தையாய் நல் ஆசிரியராய் இறைமகன் இயேசுவுக்கு அனைத்தையும் கற்றுத் தந்திருப்பார் என்பது உறுதி. இறைவன் தமது மகனை ஒரு பெண்ணிடம் பிறந்தவராக மனிதக் குழந்தையாகவே பிறக்கச் செய்தார். அவரை வளர்க்கும் பொறுப்பிலிருந்த யோசேப்பு இயேசுவுக்கு, நற்பண்புகளை உழைப்பின் மேன்மையை மட்டுமின்றி தியாகத்தையும், துன்பமேற்றலையும் இயேசுவின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சியிலும் கற்றுத் தந்திருப்பார் இதன் விளக்கத்தை சற்றே தியானிப்போம்.

இறைத்திருவுளம் அறிய கற்றுத் தந்தவர் :

“விண்ணகத்திலுள்ள என் தந்தையின் திருவுளத்தை நிறைவேற்றுவவரே என் சகோதரரும் சகோதரியும் தாயும் ஆவார்” என்றார் நம் இயேசு கிறிஸ்து.

யோசேப்பு இறைவார்த்தையைக் கனவில் வானதூதர் மூலம் கேட்டு இறை திருவுளம் அறிந்து செயலாற்றியவர். வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிலைகளிலும் உறைந்து நின்ற தருணங்களில் எல்லாம் தமது திட்டத்தை தமது எண்ணத்தை செயல்படுத்தாமல் “மண்ணுலகிலிருந்து விண்ணுலகம் மிக உயர்ந்து இருப்பது போல ஆண்டவரின் வழிமுறைகளும், எண்ணங்களும் மிக உயர்ந்திருக்கின்றன” (எசா 55:9) என்பதை உள்ளார்ந்தவிதமாய் உள்வாங்கியவராய் கடவுளின் திட்டப்படியே தம் வாழ்வை அமைத்துக் கொண்டவர்.

கனவில் விண்ணகத் தூதர் அறிவித்த, அறிவுறுத்திய செய்திகளை கனவு தானே என்று ஒதுக்கி விடாமல் அக்கனவின் மூலம் கடவுள் விடுத்த அழைப்பு என்ன? எச்சரிக்கை என்ன? என்பதை நுட்பமாக சிந்தித்து இறைவனின் திருவுளத்திற்கு உடனடியாக கீழ்ப்படிந்து செயல்பட்டவர் தூய யோசேப்பு.

இயேசு பிறப்பதற்கு முன் கனவில் கண்ட காட்சி, அதற்கு தாம் பணிந்து நடந்தவிதம், இயேசுவின் பிறப்பில் ஏற்பட்ட நெருக்கடி, இடமாற்றங்கள் அனைத்தையும் இயேசு வளர்ந்தபோது சொல்லி சொல்லி அதன் மூலம் இறை உணர்வுகளை வளர்த்திருப்பார் தூய யோசேப்பு.

இயல்பிலேயே இறைத்தன்மையுடன் பிறந்தவராக இயேசு கிறிஸ்துவுக்கு தமது வளர்ப்பு தந்தை மூலம் கிடைத்த அறிவுரைகள், பாடங்கள் மேலும் ஊக்கத்தையும் உந்து சக்தியையும் அளித்து அவரை கடவுளுக்கும் மனிதருக்கும் உகந்தவராக்கியிருக்கும் என்பது உறுதி. யோசேப்பின் கற்பித்தல் இயேசுவுக்கு பணிவாழ்வில் ஏற்பட்ட நெருக்கடிகள், சோதனைகளில் இறைவனோடு தனிமையில் வேண்டுகல் செய்து அவரின் திருவுளம் பற்றி நடக்க ஒரு தூண்டுதலைத் தந்திருக்கும். “உங்கள் கண்களால் நீங்கள் கண்ட அனைத்தையும் மறந்து போகாதபடி உங்கள் இதயங்களில் காத்துக் கொள்ளுங்கள்... உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் பேரப் பிள்ளைகளுக்கும் அவற்றை எடுத்துக் கூறுங்கள்” (இசா 4:9).

உழைப்பின் மேன்மையைக் கற்றுத் தந்தவர் :

“தன் மகனை நன்னெறியில் பயிற்றுவிப்பவர் நன்மை அடைவார்” (சீசூ 30:2) “இவர் தச்சரின் மகன் அல்லவா” என்று யோசேப்பை உழைப்பின் பின்னணியில் அவரின் உறவுகள் பேசுவதை அறிந்திருக்கிறோம். ஒரு தச்சர் என்பவர் மரப்பலகைகளை வெட்டி அதை இழைத்து, சுத்தியால் உளி கொண்டு தட்டி தட்டி ஆணிகள் கொண்டு அடித்து அதனை ஒரு பயனுள்ள பொருளாக மாற்றுவவர். யோசேப்பு உழைப்பாய்க் கற்றுத் தந்தவைகளை இயேசு மீட்பாகவும் மாற்றினார். மரம் போன்ற பாவநிலைகளில் மரத்துப் போன மனித மனங்களை தம் வார்த்தைகள் என்ற ரம்பம் கொண்டு அறுத்து தமது அன்பிலே இழைத்து தமது

போதனைகளால் அவர்களைத் தட்டி தட்டி ஆணிகள் கொண்டிரு ஒன்றிணைத்து உருவாக்கினார். (ஆம் மூன்று ஆணிகளில் சிலுவையில் தொங்கி முழு மனித மீட்பைத் தந்தார்) உழைப்பின் மாண்பினைக் கற்றுத்தந்த யோசேப்பு உகை மீட்பின் செயல்பாடுகளுக்கு உறுதுணையாய் இருந்தார்.

துன்பத்தைக் கற்றுத் தந்தார்:

மக்களை மாட்சியில் பங்கு பெற அழைத்துச் செல்ல வந்த இயேசுவைத் தந்தை கடவுள் துன்பங்கள் மூலமாகவே நிறைவாக்கினார் (எபி 2:10). இயேசு வளர்இளம் பருவத்தில் இருந்தபோது யோசேப்பு தமது வாழ்வில் சந்தித்த துன்பங்களையும் சோதனைகளையும் சந்தித்து வந்த அனுபவங்களையும் இயேசுவிடம் பகிர்ந்ததன் மூலம் கற்றுத் தந்திருப்பார்.

மண ஒப்புந்தமான நிலையிலே கர்ப்பம் தரித்திருந்த மரியாவின் கர்ப்பத்தின் மறையுண்மைகளை தமக்குள்ளே புதைத்துக் கொண்டார். திருமணத்திற்கு முன்னே ஏற்பட்ட கர்ப்பத்தின் பழியை தாமே சுமந்து கொண்டார். தம்மை முன்னிலைப் படுத்தாமல் உகை மீட்பிற்காக தம் பங்களிப்பின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தவராய் கடவுளுக்கு உகந்த தூய நறுமணம்மிக்க பலியாய் தமது வாழ்வைத் தியாகம் செய்தார். இயேசுவைக் கண்டு அவரின் அருள்மொழியைக் கேட்டவர்கள் “இவர் யோசேப்பின் மகன் அல்லவா?” என்று எல்லாரும் பாராட்டும்படி இயேசுவின் வாழ்வும் வார்த்தையும் அமைந்திருந்தது. மரம் கனிகளால் அறியப்படுவது போல.

இயேசு தமது வளர்ப்புத் தந்தையின் தியாகத்தைப் போல தமது வாழ்வை மிகப் பெரிய தியாகப்பலியாக உகைற்கு அளித்தார். நம் பிணிகளைத் தாங்கிக் கொண்டார். தம் துன்பங்களை சுமந்து கொண்டார் (எசா 53:4) தம் உயிரைக் குற்ற நீக்கப் பழியாகத் தந்தார். “தம் மகனுக்குக் கல்வி புகட்டும் தந்தை எதிரியைப் (எதிரியான அலைகையை) பொறாமை அடையச் செய்கிறார். தம் நண்பர்கள் முன் (விண்ணகத் தூதர்கள் முன்) அவன் பொருட்டு மகிழ்ச்சி அடைவார் (சீனா 30:3) என்கிற வார்த்தைகள் தந்தையர்கள் ஆசிரியர்களாக இருந்து பிள்ளைகளை உருவாக்குவதால் கிடைக்கும் நன்மைகளைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றது.

“வயதானவர்கள் தங்களின் நீண்ட கதைகளைப் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லும் போது அவை பெரும்பாலும் செழுமை மிக்க அனுபவங்களும் செயல்திறன்மிக்க அடையாளங்களும் மறைக்கப்பட்ட செய்திகளும் நிறைந்ததாக இருக்கும். அவை புதிய சமுதாயத்தை நிறுவாதற்காக துணையாதார கட்டமைப்பை வழங்குகிறது” என்கிறார் நம் திருத்தந்தை அவர்கள்.

நாம் நம் பிள்ளைகளுக்கு உணவோடு சேர்த்துக் குழைத்து அனுபவங்களைக் கற்றுத் தருகின்றோமா? ஆசிரியர்கள் தங்கள் மாணாக்கர்களுக்கு கல்வியோடு சேர்த்துக் குழைத்துப் பண்பைக் கற்று தருகின்றீர்களா? என்பதை சுய தரிசனம் செய்து பார்ப்போம். இவை சாத்தியமானால் ஆரோக்கியமான உகைத்தை நம் இளையோர் உருவாக்குவதும் சாத்தியமே. அதற்கு தூய யோசேப்பின் ஆண்டினை சிறப்பித்துக் கொண்டிருக்கும் நாம் “கல்வியின் பாதுகாவலர்” என்று போற்றப்படும் அவரின் பரிந்துரையை வேண்டுவோம்.

நற்பணி. ஷெஸி



உடல் நலம் காப்போம்

ஒரு மனிதனுக்கு அடிப்படை தேவை நல்ல உடல் நலம். அதாவது ஆரோக்கியம். ஆரோக்கியத்தைப் பெற நம் உடல் வலிமையாக இருக்க வேண்டும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பார்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்வதான் அருள் பெற்ற வாழ்வு. ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமென்றால் உடலை வலிமையாக வைத்தி வேண்டும். உடலை வலுவாக வைத்துக் கொள்வதற்காக மனிதன் ஆண்டாண்டு காலங்களுக்கு முன்பே பல விளையாட்டுகளைக் கண்டுபிடித்தான்.

சுமுகமாக இறை சுமுகமாக பயணிக்கும் நாம் மனம் நலம் பெற 10 வழி முறைகளை பற்றி சிந்திக்கும் நிலையில் 9வது வழி முறையான உடல் நலம் காப்போம் என்ற தலைப்பில் இம்மாதம் சிந்திப்போம்.

உணவுப் பழக்கம் : நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பெற உணவில் நிதானமும், சுத்தமும், சுகாதாரமான சுற்றுப்புறச் சூழலும், முறையான உடற்பயிற்சியும் தேவை. உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்க வேண்டும் என்றால் நாம் உண்ணும் உணவில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நல்ல உணவுகளை உண்ண வேண்டும். மிதமாக உண்ண வேண்டும். மெதுவாக உண்ண வேண்டும். நன்றாகச் சமைத்து, சுவைத்து உண்ண வேண்டும். எச்சில் நீர் உணவில் கலப்பதற்கு ஏதுவாக வாயை மூடி சுவைக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். சோம்பேறித்தனம் வந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவில் காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். இயற்கை உணவே இனிய உணவு.

உடற்பயிற்சி : உடற்பயிற்சி உடலை சுறுசுறுப்பாக வைக்கிறது. சோம்பேறித்தனத்தை அகற்றுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உடலில் அதிகரிக்கிறது. கரும் நோய்களிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்கிறது. உடற்பயிற்சி என்பது நமது ஆரோக்கியத்துக்கு மிக மிக முக்கியமான ஒன்று. ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் உடற்பயிற்சி என்பதையே மறந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இதற்கெல்லாம் காரணம். இன்றைய நவீன உலகின் தேவைகள். இன்று மனிதனின் தேவைகள் அதிகரித்து காலத்தின் கட்டாயமாக நாம் இயந்திர வாழ்க்கை வாழ்கிறோம். நேரமின்மை மிகப் பெரும் காரணமாக கூறப்பட்டாலும் சோம்பேறித்தனத்தைத் தான் இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி செய்ய உகந்த நேரம் : அதிகாலையில் எழுந்து உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு மிகச் சிறந்த நேரம் அதிகாலைப் பொழுது என்று இன்றைய உடலியல் வல்லுநர்கள் கூறுகிறார்கள். மூச்சை ஆழமாக இழுத்து மூச்சுப் பயிற்சி செய்யலாம். ஒவ்வொரு நிலையிலும்பத்து வினாடிகள் அப்படியே வைத்திருந்தால் உடலுக்கு நல்தை. உடலில் கொழுப்பு வடிவில் சேமித்து வைக்கப்படாத கலோரிகள் எளிந்து தேவையற்ற உடல் கொழுப்பைக்கரைக்க உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. உடலின் “வளர்சிதை” மாற்றங்களை அதிகரிக்கிறது. ஜீரண நேரத்தை அதிகப்படுத்தி பசியை மட்டுப்படுத்தவும் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை கட்டுக்குள் வைத்திருக்கவும் உடற்பயிற்சி உதவுகிறது. எப்படியானாலும் உடற்பயிற்சி செய்ய உங்களுக்கேற்ற ஒரு திட்டத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரே நாளில் மாற்றத்தை எதிர்பார்க்காதீர்கள். தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள். மாற்றங்கள் காண்பீர்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யும் முறை : உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கும்பொழுது தொடக்கத்தில் நேரம் குறைவாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். மெல்ல மெல்ல நாளுக்கு

நான் நேரத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். இதுவே தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய உதவும். ஆர்வக் கோளாறினால் தொடக்கத்தில் ஆ, ஊ என்று அதிக நேரம் கடினமாக உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு, அதன் பின் அதனால் ஏற்படும் உடல் வலியினால் தடாலடியாக உடற்பயிற்சியை விடும் நிலைதான் ஏற்படும். இது ஆரோக்கியமானதல்ல. உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கும். அத்தோடு நம் உடல் தீய மாற்றத்தை உடனே ஏற்றுக்கொள்ளாது. மெல்ல மெல்ல ஏற்படும் மாற்றத்தான் உடலுக்கும் நல்வது. மனதுக்கும் நல்வது.

உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் இல்லையா? “நீங்கள் என்ன சொன்னாலும் சரி எனக்கு தனியா உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமே இல்லை. பொழுப்ப பார்ப்பனா. கைய கால தூக்கிக்கிட்டு உடற்பயிற்சி செய்வானா?” என்று சொல்லும் ரகம் நீங்கள் என்றால் உங்களுக்கும் ஒரு வழி இருக்கிறது. நீங்கள் அன்றாடம் செய்யும் வேலையையே உடற்பயிற்சி போல் ஆக்கிக் கொள்ளலாம். காலையில் வேலைக்குப் போய்விட்டால் சோம்பேறித்தனத்தை முறித்து விட்டு சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். பணித்தளத்தில் (சைடில்) வேலை பார்ப்பவர்கள் அங்கே இங்கே நடக்கும்பொழுது வாக்கிங்கை மனதில் வைத்துக்கொண்டு வேகமாக நடப்பது. தேவையிருந்தாலும் இல்லையென்றாலும் குனிந்து நிமிர்வது. மதிய வேளையில் அளவான ஓய்வு. மீண்டும் சுறுசுறுப்புடன் வேலை. என்றிருந்தால் அதுவே உங்களுக்கு உடற்பயிற்சியாகி விடும்.

அலுவலகத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவர்கள் சிறிது கவனமாக இருக்க வேண்டும். அரை மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை எழுந்து சிறிது நடக்க வேண்டும். முடிந்தால் முன் பின் குனிந்து உடலை ஸ்டிரெச் செய்ய வேண்டும். நின்று கொண்டு செய்யலாம் என்ற வேலைகளை நின்று கொண்டே செய்ய வேண்டும். அனாவசியமாக அமர்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சி : உடற்பயிற்சியில் மிக முக்கியமானதும், எளிமையானதும் நடைப்பயிற்சி அதாவது வாக்கிங். வாக்கிங்கை யார் வேண்டுமானாலும், எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மிக எளிதாக செய்யலாம். நடைப்பயிற்சியை ஒரு கடமையாகக் கொண்டு அன்றாடம் செய்து வந்தால் நலமாக வாழலாம். அதிகாலை வேளையில் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்வது சிறந்தது. மாலை வெயிலில் “வைட்டமின் டி சத்து” உள்ளதால் மாலையிலும் நடப்பது நல்வது. தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடமாவது நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நடைப்பயிற்சியின் பயன்கள் : நடைப்பயிற்சியினால் உடலும், உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி அடையும். இதயத்தின் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். நடைப்பயிற்சியினால் அதிக இரத்த அழுத்தம் (ஹை ப்ளட் பிரஷ்ஷர்) குறைகிறது. சர்க்கரை நோய் (சுகர்) உள்ளவர்கள் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொண்டால் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். உடல் பருமன், தொந்தி குறையும். தொடர் உடற்பயிற்சியினால் இரவில் நன்றாக தூக்கம் வரும். இரத்தக் குழாய் அடைப்பு நீங்கும். மலச்சிக்கல் வராது. அஜீரணக் கோளாறு அகன்று போகும். உடற்பயிற்சியினால் இதயத்தில் சேரும் கெட்ட கொழுப்பு கரைந்து விடும். இதயம் புத்துணர்ச்சி பெறும். இதனால் ஹார்ட் அட்டாக் வருவது பெரும்பாலும் தவிர்க்கப்படும். இவ்வாறாக நம் உடலைப் பேணினால் நீடுழி வாழலாம். ஆரோக்கியமாக வாழலாம். உடற்பயிற்சியை, நடைப்பயிற்சியை மறந்து விடாதீர்கள். இவைதான் நம் ஆயுளைக் கூட்டும் ஆசான்கள்.

அசை போட அரை நிமிடம் :

நம் உடலை நாம் காத்தால் நம் உடல் நம் மனதை காக்கும்.

சகோ. S.ஜான் ஜோ பிரபாகர். SHJ.

மனநல ஆற்றுப்படுத்துநர், பரமக்குடி.



1. நீதியும் நேர்மையும் உள்ளவர் ஆண்டவர் இவரே வஞ்சகமற்ற உண்மைமிகு இறைவன்.
2. இதயமே மற்ற அனைத்திலும் வஞ்சகமிக்கது இதனைப்புரிந்து நலமாக்க முடியாது.
3. தீச்சொல் நின்று நாகாத்து வஞ்சகமொழியை உன்வாய்நின்று விலக்கினால் வாழ்வாய்.
4. இறைக்கஞ்சி நடப்போர் வாயில்ஞானம் பொங்கும் வஞ்சகம் பேசும் நாதுண்டிக்கப்படும்.
5. வஞ்சகர் உண்ணுமுணவு அவர் செயலே நல்லாந்தம் சொல்லின் உணவுண்பர்.
6. எவர்மனதில் வஞ்சமில்லையோ எவர் தீச்செயலை ஆண்டவர் எண்ணவில்லையோ பேறுபெற்றவர்.
7. வஞ்சமிலார் மன்றாட்டுக்கு செவிசாய்க்கும் ஆண்டவருள் வழக்கு நியாயத்தை உற்றுக்கேட்பார்.
8. கொலை வெறியரை வஞ்சகரை அருவெருக்கும் ஆண்டவர் பொய்பேசுவோரை அழிப்பதுஉறுதி.
9. பொய் பேசும் வாயினின்றும் வஞ்சக நாவினின்றும் ஆண்டவர் நீரேஎன்னை விடுவியும்.
10. வஞ்சகமற்ற வார்த்தையாகிய பாலை அருந்த ஆர்வம்கொள் அப்போது மீட்பில்வளர்வாய்.

நற்பணி: M.சந்தியாகு, மேலமைங்கலம்.

செப வீரர்களுக்கு

ஓம்மாத செபக் கருத்து

- * வன்முறை மற்றும் வன்கொடுமையால் பாதிக்கப்படும் பெண்களின் பாதுகாப்பும் உரிமையும் நிலைநாட்டப்பட.
- * புதிய வேளாண் சட்டங்களை எதிர்த்தும் போராடும் விவசாயிகளின் நியாயமான முறையீடுகளுக்கு ஆட்சியாளர்கள் செவிசாய்க்க
- * நாட்டின் இறையான்மையும், அரசியலமைப்பும் பாதுகாக்கப்படட்டு மதச்சார்பின்மை நிலை நாட்டப்பட
- * தமிழகம், பாண்டிச்சேரி மற்றும் மேற்கு வங்கம் ஆகிய மாநிலங்களின் நடைபெறப் போகும் சட்டப்பேரவைத் தேர்தல்கள் நேர்மையுடனும், உண்மையுடனும் நடைபெற
- * தவக்கால களப்பணிகள் இறைவன் விரும்பும் கனி தரும் பணிகளாக நடைபெற
- * கொராணா பெருந்தொற்றின் பரவலும், பின் விளைவுகளையும் தடுக்கப்பட்டு, எல்லா மக்களுக்கும் தடுப்பு மருந்து கிடைக்க அரசு ஆவண செய்ய

ஓம்மாத இறைவார்த்தை:

- * நாள், நேரம் சகுனம் பார்ப்பவர்களிடம் உண்மையை எடுத்துக்கூறி இறை நம்பிக்கையில் வளர வழிக்காட்டுதல்.

நற்கருணை ஆராதனை ஆலயம்



telCamera
axy A50

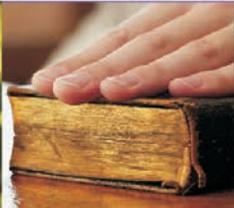
வடபாரதி தியானக் கூடம் - இராமநாதபுரம்



வடபாரதி தியானக் கூடம் - பாம்பன்

படங்களைத் தவிர்த்து திரைப்படத்தைத் தவிர்த்துப் படிக்க?

படங்களைக் கொண்டு நினைவுக்கு வரும் கிறைவாந்தையை சட்டென்று சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்.
துப்பு வேண்டுமா? **1 பேதரு 1-3 அதிகாரங்களுக்குள்**





வட்டாரத் தியானக் கூடம் - ஆவுடைப்பாய்கை



வட்டாரத் தியானக் கூடம் - மானாமதுரை



வட்டாரத் தியானக் கூடம் - இராமேஸ்வரம் (குளைநெறுக்கு மடமும்)

is published on behalf of the Commission for Proclamation,
 Diocese of Sivagangai from Arulchandru Nilayam (Faith Resource Development
 Centre), Brothers of the Sacred Heart, Ulaganathapuram, Vendhoni (B.P.O.)
 Paramakudi - 623 701, Ramnad Dist. Tel : 04564- 230453.
www.arulchandrulnayam.org |Email: arulchandrupmk@gmail.com